

# KUNDALINI YOGA KURSREIHE

nach den Lehren von Yogi Bhajan



*Erfahre Kundalini Yoga nach der Lehre von Yogi Bhajan und erwecke die im Becken bzw. am unteren Ende der Wirbelsäule (Kundalini) ruhende Energie durch Anwendung von verschiedenen Körperhaltungen, Atemübungen und Meditationen. Durch eine regelmäßige Praxis wird dein Körper beweglicher und kräftiger, dein Geist ruhiger und ausgeglichener und deine Lebensenergie kann frei fließen und sich erhöhen.*

**Für Yogainteressierte besteht am Mittwoch den *20. September 2017* die Möglichkeit Kundalini Yoga als „Einzel-Schnupperstunde“ kennenzulernen. Beitrag EUR 15,00 *Beginn um 19:30 bis ca. 21:00, Anmeldung erforderlich***

**Du kannst anschließend entscheiden, ob du an weiteren *10 Wochen* - Termine siehe nachstehend – teilnehmen möchtest. Die „Einzel-Schnupperstunde“ kannst du dir vom 10-er Block abziehen, somit € 135,- bzw. ohne Schnupperstunde € 150,- (Vorauszahlung)**

***Mittwoch*** jeweils um (Wichtig) **19:00** Uhr!!! bis etwa 20:30

27.09.	04.10.	08.11.	06.12.
	11.10.	15.11.	
	18.10.	22.11.	
	25.10.	29.11.	

Alle Altersklassen, Anfänger und jene die ihre Yogapraxis vertiefen möchten, sind herzlich willkommen. Für eine Teilnahme sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte bringe deine eigene Yogamatte, eventuell ein Yogasitzkissen und eine Decke für die Tiefenentspannung mit. Solltest du keine Yogamatte Zuhause haben, so bitte informiere mich. Eine begrenzte Stückanzahl liegt im WisDom auf.

Trage am besten bequeme Kleidung und verzichte etwa 2 Stunden vor Kursbeginn auf schwere Kost.

## **ICH FREUE MICH AUF DEIN KOMMEN**

**Anmeldung erforderlich**

***Daniela Weixelbaumer,***  
[\*daniela.weixelbaumer@aon.at\*](mailto:daniela.weixelbaumer@aon.at)  
***Telefon 0650/7041974***

### Was erwartet dich?

Der Ablauf einer Kundalini Yoga Stunde ist exakt vorgegeben. Sie besteht aus einer Einstimmung mittels eines Mantras, eventuell Aufwärm- oder Atemübung (Pranayama), einer Kriya – also einer vorgegebenen ausgewählten Übungsreihe, aus Tiefenentspannung und Meditation.

Die **Bewegungsabläufe** sind in der Regel eher dynamisch, das heißt es gibt kaum gehaltene Positionen. Die Bewegungen sind außerdem oft mit einer intensiven Atmung verbunden, um den Effekt der Übung zu verstärken

### Über mich

Ich heiße **Daniela Weixelbaumer**, bin 1974 in Walding geboren und dort auch wohnhaft. Neben meinem Beruf als Büroangestellte verbringe ich meine Freizeit sehr gerne in der Natur, gehe wandern, bewege mich gerne und gestalte kreativ. Kundalini Yoga praktiziere ich seit rund 14 Jahren. Durch eine Freundin hatte ich damals die Gelegenheit an einem KY Kurs teilzunehmen. Sofort merkte ich, dass das mein Yoga-Stil ist. Ich wollte mehr über die Praxis und Lehre erfahren, so absolvierte ich 2015 die intern. anerkannte Lehrerausbildung und gebe seither mit viel Freude Kurse.



**Daniela Weixelbaumer,**  
[daniela.weixelbaumer@aon.at](mailto:daniela.weixelbaumer@aon.at)  
**Telefon 0650/7041974**